



Sostituzione evoluta

- › **Capacità:** progressione in sostituzione evoluta.
- › **Fasce età:** ragazzi e adulti principianti.
- › **Metodo:** esperienziale.
- › **Terreno:** diedro ampio con fessura al centro buona e/o prese buone.
- › **Descrizione:** una mano spinge solamente e l'altra tira solamente, non si può alternare.